

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Mewarnai Desain Mandala

1. Desain Mandala

Mandala timbul dari kebutuhan manusia, untuk mengetahui realitas batin, untuk menyelaraskan pengetahuan ini dengan kebijaksanaan tubuh kita, dan untuk membangkitkan diri kita untuk menjadi selaras dengan alam semesta. Nubpa Chodak Gyatso telah menjelaskan, mandala adalah "manifestasi dari cahaya jernih." Kata madala, dari sansekerta, bahasa kuno dari india, diterjemahkan sebagai "lingkaran suci." Di Tibet lingkaran mandala adalah *kyil-kor*, yang berarti "pusat dan lingkaran." Dalam tradisi timur, madala juga menyarankan siklus lengkap, seperti ritual yang terdiri dari tahun liturgy (Fingher, 2000).

Mandala adalah bentuk seni yang dibuat menggunakan format melingkar. Dalam bahasa Sansekerta, kata mandala berarti "seluruh dunia" atau "lingkaran penyembuhan" (Goodwin, dalam Schrade, dkk, 2011), dan istilah ini digunakan untuk menggambarkan seni melingkar digunakan secara tradisional dalam berbagai budaya Timur untuk meditasi (Storr, dalam Schrade, dkk, 2011).

Membuat desain mandala dimulai dengan menggambar sebuah lingkaran. Lingkaran itu bisa merupakan lingkaran sederhana seperti lingkaran yang dibuat seorang anak atau serumit gambar suci yang dibuat biksu Tibet (Fingher, 2000). Menurut Jung (dalam Vennet dan Serice, 2012), bentuk melingkar dari mandala

mewakili keutuhan dan kesatuan diri pola dasar. Jung menemukan manfaat membuat desain mandala secara teratur selama waktu cobaan dalam hidupnya ketika ia membutuhkan berpusat dirinya dan membungkam sendiri dialog batin kacaunya (Bair dalam Vennet dan Serice, 2012).

Seiring dengan penggunaan mandala sebagai alat terapi untuk menemukan kesadaran diri, ekspresi, resolusi konflik, dan penyembuhan, Henderson (dalam Elkis-Abuhoff, dkk, 2009) percaya bahwa mandala berfungsi sebagai representasi simbolis dari "bahan sarat dan bertentangan". Gambar mandala, dapat membantu mengaktifkan penelitian psikologis untuk membuat penyelidikan lebih dekat ke fungsi dan makna (Jung dalam Elkis-Abuhoff, dkk, 2009).

Proses menciptakan mandala juga memungkinkan seseorang untuk memvisualisasikan dan menafsirkan simbol dan pola yang diungkapkan dalam penyakit mereka (Jung, dalam Elkis-Abuhoff, dkk, 2009). Mandala juga telah ditemukan untuk mengidentifikasi asal-usul gangguan bahkan sebelum profesional mengobati telah mencapai pengetahuan tersebut (Kellogg, dkk dalam Elkis-Abuhoff, dkk, 2009).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mandala merupakan sebuah kata yang berasal dari Bahasa Sansekerta dan dapat diartikan sebagai lingkaran penyembuhan. Dalam penggunaannya, mandala merupakan seni dengan bentuk lingkaran yang dapat digunakan untuk meditasi.

2. Mewarnai Desain Mandala

Penelitian yang dilakukan Belchamber (dalam Curry dan Kasser, 2005) meneliti metode penurunan kecemasan (terapi mewarnai) yang menggabungkan unsur terapi seni dan meditasi. Ide dasar dari terapi warna adalah bahwa ketika individu mewarnai bentuk-bentuk geometris yang kompleks, mereka memberikan kesempatan untuk menanggukhan "dialog batin" mereka dan untuk terlibat dalam kegiatan yang menghilangkan mereka dari aliran pikiran negatif dan emosi yang kadang-kadang bisa mendominasi hidup mereka. Mewarnai, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki arti sebagai berikut; 1. memberi warna; mengecat dan sebagainya; 2. menandai (dengan warna tertentu); 3. Mempengaruhi.

Belchamber merekomendasikan bahwa individu mewarnai mandala dengan pola simetris yang telah lama digunakan sebagai objek meditasi dalam tradisi spiritual (Cornell University Program Komputer Grafis, 2002; Jung, 1959). Elkis-Abuhoff, dkk (2009) dalam studinya meminta para partisipan kemudian untuk mewarnai di seluruh lingkaran. Curry dan Kasser (2005) menuliskan bahwa mewarnai bentuk simetris dari mandala dengan yang pola berulang dan kompleks dapat membantu untuk menarik individu ke dalam keadaan yang mirip dengan meditasi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mewarnai desain mandala dapat digunakan sebagai alat yang efektif untuk mengurangi kecemasan, karena menggabungkan unsur terapi seni (yaitu, mewarnai bentuk) dan meditasi (yaitu, sangat berkonsentrasi pada pengalaman yang menenangkan).

B. Kecemasan

Spielberger (1972) mengemukakan konsep tentang kecemasan dengan membedakan antara *State Anxiety* dan *Trait Anxiety*. *State anxiety* (*A-State*) atau kecemasan sesaat oleh Spielberger (1972) didefinisikan sebagai suatu keadaan atau kondisi emosional sementara yang bervariasi dalam intensitasnya dan berfluktuasi sepanjang waktu. Kecemasan sesaat merupakan keadaan emosional sesaat, yang akan meninggi derajatnya jika seseorang dalam keadaan yang dianggap mengancam dan akan menurun dalam keadaan yang tidak mengancam. Kondisi ini ditandai oleh pemaknaan subjektif yang dilakukan secara sadar mengenai perasaan tegang (*feeling of tension*) dan keprihatinan (*apprehension*) serta aktivitas sistem syaraf otonom.

Kecemasan sesaat (*state anxiety*) terjadi jika individu menginterpretasikan suatu situasi tertentu sebagai situasi yang mengancam. Jadi, intensitas kecemasan sesaat (*state anxiety*) dapat berbeda-beda dalam menghadapi situasi yang berbeda. Intensitas kecemasan sesaat (*state anxiety*) ini akan sesuai dengan banyaknya ancaman yang diterima individu dan jangka waktu kecemasan sesaat tergantung pada persistensi individu terhadap situasi yang mengancam tersebut. *State anxiety* akan meningkat jika individu mengalami bahaya fisik maupun stres psikologis. *State anxiety* akan menurun jika individu mengalami relaksasi.

Trait anxiety merupakan karakteristik yang sifatnya menetap dalam diri individu. Individu yang memiliki kecemasan dasar yang tinggi memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menanggapi dunia dan lingkungannya sebagai suatu keadaan yang mengandung hal-hal yang membahayakan diri sehingga

membuatnya merasa terancam daripada individu yang memiliki kecemasan dasar yang rendah. Kecemasan dasar mempengaruhi tingkat kecemasan sesaat dalam diri individu.

Seseorang yang memiliki kecemasan dasar yang lebih tinggi akan lebih peka terhadap stres dan kecenderungannya untuk cepat menunjukkan kecemasan sesaat yang lebih tinggi dan dalam taraf intensitas lebih besar dibandingkan dengan orang yang taraf kecemasan dasarnya rendah. Sedangkan, individu dengan kecemasan dasar yang rendah, belum tentu memiliki tingkat kecemasan sesaat yang rendah pula. Tingkat kecemasan sesaat pada individu yang memiliki kecemasan dasar yang rendah, bisa tinggi dan rendah tergantung dari kuatnya stimulus yang dihayati oleh individu.

C. Dewasa Awal

Hurlock (1993) mengatakan bahwa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Erickson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) mengatakan bahwa seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain).

Secara umum, mereka yang tergolong dewasa muda (*young*) ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Menurut seorang ahli psikologi perkembangan,

Santrock (1999), orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*).

Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan sosial masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Menurut Havighurst (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001) tugas perkembangan dewasa awal adalah menikah atau membangun suatu keluarga, mengelola rumah tangga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu, dan melakukan suatu pekerjaan. Dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenisnya. Hurlock (1993) dalam hal ini telah mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal dan pada salah satu intinya dikatakan bahwa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya.

Penjelasan mengenai masa dewasa awal yang merupakan masa transisi ini cocok untuk dijadikan partisipan penelitian. Individu yang dihadapkan dengan masalah dan tugas perkembangan baru dan berbeda dari masa perkembangan sebelumnya. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Hawari (2011), individu dewasa awal mengalami kecemasan lebih banyak, khususnya wanita dengan prevalensi dua kali lebih banyak dibandingkan pria.

D. Pengaruh Pewarnaan Desain Mandala terhadap Penurunan Kecemasan pada Dewasa Awal

Dalam penelitian mengenai pengaruh pewarnaan desain mandala terhadap tingkat kecemasan, Curry dan Kasser (2005) telah merangkum dari beberapa penulis yang telah mendokumentasikan efektivitas terapi seni dalam pengobatan kecemasan. Grossman (dalam Curry dan Kasser, 2005), menyatakan bahwa terapi seni dapat membantu untuk mengatur dan menenangkan "kekacauan batin" juga kecemasan karena dapat berkomunikasi tanpa harus menemukan kata-kata yang sempurna. Christenfeld dan Creager (dalam Curry dan Kasser, 2005) mengungkapkan bahwa terapi tanpa berbicara merupakan terapi yang terbaik untuk individu dengan kecemasan karena terapi tersebut membantu orang yang terhindar dari kesadaran diri yang sering disertai dengan berbicara. Penelitian lainnya (dalam Curry dan Kasser, 2005) menggunakan terapi seni dengan perempuan di penjara (Cronin, 1994), anak-anak di sekolah umum (Keve, 1995), dan anak-anak dari kekerasan orangtua (Kozlowska & Hanney, 2001) telah menemukan hasil yang bermanfaat serupa.

Meditasi, atau praktik ketenangan untuk membatasi perhatian dan pemikiran melalui penggunaan latihan mental juga telah terbukti bermanfaat untuk kecemasan (Smith dalam Curry dan Kasser, 2005). Lebih dari 40 penelitian telah dilakukan untuk meneliti penggunaan meditasi pada pengurangan kecemasan umum (Taylor, 2002). Meskipun beberapa studi menunjukkan tidak ada pengurangan kecemasan melalui meditasi (Boswell & Murray, 1979; Goldman, Domitor, & Murray, 1979), banyak orang lain telah menyimpulkan

bahwa aspek meditasi bisa efektif (Arcari, 1997; Brown & Ryan, 2003; Flinton 1998). Misalnya, Kabat-Zinn et al. (1992) memiliki 22 individu dengan gangguan kecemasan melalui sesi latihan meditasi mindfulness; 20 dari orang-orang ini berhasil menurunkan kecemasan mereka. Penelitian lain oleh Brown dan Ryan, 2003 (dalam Curry dan Kasser, 2005) telah menunjukkan bahwa orang yang membudidayakan kesadaran, atau kesadaran dan perhatian pada saat sekarang, juga mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah.

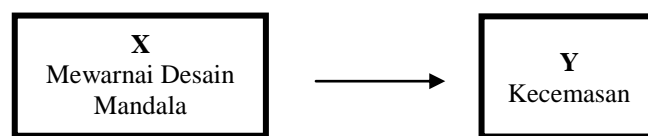
Hasil penelitian Curry dan Kasser (2005) juga mendukung hipotesis bahwa mewarnai mandala selama 20 menit lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dari mewarnai bentuk bebas selama 20 menit. Dengan mengukur tingkat kecemasan saat memasuki studi, setelah induksi kecemasan singkat dan setelah 20 menit dari pewarnaan, hasil menunjukkan bahwa peserta yang berwarna pada selembar kertas kosong tidak menunjukkan pengurangan kecemasan, sedangkan peserta yang mewarnai desain mandala mengalami penurunan tingkat kecemasan lebih besar dibandingkan dengan sebelum induksi kecemasan.

Singkatnya, kompleksitas desain mandala menarik peserta ke dalam keadaan meditasi seperti yang membantu mengurangi kecemasan mereka. Sebaliknya, peserta yang memutuskan apa yang menarik bagi diri mereka sendiri mungkin mengalami kebingungan tentang apa yang harus mereka warnai terus-menerus selama 20 menit karena alasan lain. Salah satu dari pengalaman-pengalaman ini akan cenderung mengurangi dari keadaan meditasi yang

diperlukan untuk mengurangi kecemasan melalui pewarnaan (Belchamber dalam Curry dan Kasser, 2005).

E. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini yaitu:



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, dijelaskan bahwa desain mandala berperan sebagai variable independen (X) yang mempunyai pengaruh terhadap tingkat kecemasan (Y). Desain mandala dalam penelitian ini merupakan stimulus berupa desain mandala yang diberikan kepada partisipan untuk diwarnai dalam waktu 20 menit. Skala kecemasan diberikan untuk mengukur tingkat kecemasan partisipan sebelum dan sesudah partisipan mewarnai desain mandala. Kedua hasil dari skala kecemasan dapat digunakan untuk melihat adakah pengaruh variable x terhadap variable y dengan cara membandingkan hasil skala kecemasan sebelum dan sesudah pemberian desain mandala.

F. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas dapat dirumuskan hipotesis pada penelitian ini, yaitu:

- a. Hipotesis alternative: terdapat pengaruh yang signifikan pewarnaan desain mandala terhadap penurunan tingkat kecemasan pada dewasa awal.
- b. Hipotesis nul: tidak ada pengaruh yang signifikan pewarnaan desain mandala terhadap penurunan tingkat kecemasan pada dewasa awal.